



Hallo allemaal,

Zoals in een eerdere mail is aangekondigd gaan we woensdag 19 augustus (trimgroepen) en vrijdag 21 augustus gelukkig weer starten met onze verenigingsactiviteiten.

We hebben “corona-verantwoordelijke mensen” bij alle verenigingsuren aangesteld, die u zullen helpen met het volgen van de richtlijnen. Mochten er regels moeten worden aangepast, dan krijgt u hierover een mail.

Zorg ervoor dat u goed op de hoogte bent van de "corona regels verantwoord zwemmen bij de gemeentelijke zwembaden, afgestemd op zwemvereniging DZN, versie 14-8-2020", zie onder. Lees dit zorgvuldig door zodat u goed voorbereid naar het zwembad komt. Op deze manier hopen we veilig de lessen te kunnen hervatten.

Zijn er nog vragen, mail dan naar [voorzitter@dzngroningen.nl](mailto:voorzitter@dzngroningen.nl).

**Corona regels verantwoord zwemmen bij de gemeentelijke zwembaden.  
Afgestemd op de zwemvereniging DZN Groningen. Versie 14-8-2020**

**Voor zwemmers:**

1. Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 18 jaar en ouder. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen afstand te houden. Ook leden van 1 huishouden hoeven dat niet. Ook jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Tijdens specifieke activiteiten in het water met een instructeur zijn afwijkingen hierop mogelijk;
2. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op; in dit geval de corona- verantwoordelijke persoon binnen onze vereniging.
3. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
4. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
5. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
6. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
7. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek

- kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
8. Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
  9. Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;
  10. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
  11. Geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen en zingen, is niet toegestaan.

## **Bezoek van het zwembad**

### **Routing/aanmelden:**

1. De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar;
2. In de badinrichting zijn 1,5 meter zones en routes aangegeven. De routing wordt dusdanig bepaald dat bezoekers elkaar niet of zo min mogelijk kruisen;
3. Inchecken gebeurt bij de “corona-verantwoordelijke persoon” van de vereniging. In de Kardinge is dat in de gang nadat u door de tourniquet bent gegaan. In de Parrel is dat in de hal van het zwembad, voordat u door de tourniquet gaat.
4. De “corona-verantwoordelijke persoon” bewaakt het aantal aanwezige bezoekers zodanig dat de 1,5 meter afstand niet in het geding komt.

### **Omkleden:**

1. Trek thuis je badkleding aan onder je gewone kleding. Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de les naar de ingang van de locatie. Vervolgens volgt u de aangegeven route naar de zwemzaal (hiermee kunnen we de verschillende groepen scheiden. Ingaand en uitgaand publiek lopen zo niet tegen elkaar in). Aan het bad kleedt u zich om op de daarvoor aangegeven plaats. Neem een tas mee, waarin de kleding kan worden opgeborgen. Deze kan dan op een aangegeven plaats worden neergezet. Na afloop kan men kort afdouchen (**geen haren wassen** enz.) en kan gebruik gemaakt worden van wisselcabines of de gemeenschappelijke kleedruimten, mits de 1,5 meterrichtlijn gewaarborgd kan worden (volg hiervoor de instructies van de corona-verantwoordelijke persoon op). Gebruik van de toilettafels en haren föhnen na het zwemmen is **niet** mogelijk.

### **Toiletgebruik:**

1. Bezoekers/zwemmers worden voorafgaand aan het zwembadbezoek verzocht thuis naar toilet te gaan;
2. Toiletbezoek is mogelijk, maar dient tot een minimum beperkt te worden.

### **Trimgroepen/dames-zwemmen:**

1. De toezichthouder/instructeur/trainer blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant;
2. Tijdens de activiteiten zelf is geen afstandsbeperking van kracht;
3. Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen;

4. Tijdens het zwemmen is het toegestaan binnen 1,5 meter afstand van elkaar te komen. Het is niet gewenst elkaar actief op te zoeken of te benaderen.

### **Na het zwemmen:**

Voor de trimgroep Parrel woensdagavond:

Vooralsnog is koffie/thee drinken na het zwemmen nog geen optie, mede omdat de routing om het zwembad te verlaten door de kantine is.

Wellicht kunnen we dit in een later stadium weer gezellig hervatten.

Voor de dames van de vrijdagochtend:

Met Cosis hebben we de afspraak gemaakt dat we proberen om na ons zwemuurtje op gepaste afstand koffie/thee te drinken. U zult begrijpen dat we niet allemaal terecht kunnen in de ruimte. Vandaar dat we voor de eerste drie lessen hebben afgesproken:

- 21 augustus kunnen de dames die van 9.00 tot 9.30 uur zwemmen gebruik maken van de ruimte
- 28 augustus is er geen zwemmen (zwembad gesloten wegens Gronings Ontzet)
- 4 september kunnen de dames die van 9.30-10.00 uur zwemmen gebruik maken van de ruimte
- 11 september kunnen de dames die van 10.00-10.30 uur zwemmen gebruik maken van de ruimte.

Wellicht kunnen we hierna andere afspraken maken om ons gezellige koffie uurtje te hervatten.

Bron: Verantwoord zwemmen versie 2.1